

Formation 'Agrément des bénévoles Ski Alpin'

Partie 2 : Situations pédagogiques...



Conseillers pédagogiques EPS - Circonscriptions de Grasse, Vence,
Valbonne, Val de Siagne et du Cannet

Bibliographie :

Skier et apprendre la montagne - Ed. Scéren (CRDP Acad. De grenoble)

« 1ère séance débutant - Découverte du matériel, du milieu... »

Organisation Déterminer un parcours (repérer un début, une fin)

Mise en train

- Inventaire et contrôle du matériel absolument nécessaire (gants, lunette, gourde...)
- Passage aux toilettes pour les petits

Activités possibles

Le matin

- Observation, description et utilisation du matériel.
- Marcher
- Marcher comme à trottinette d'un point à un autre de la coupelle bleue à la coupelle rouge
- Ramasser un objet
- Rattraper l'objet qu'on te lance
- Faire le parcours en glissant le plus longtemps possible sur le ski
- Passer sous une porte faite avec des bâtons
- Marcher en faisant des petits pas, des grands pas
- Tourner sur soi-même
- Sauter sur place

Sur un ski

(À faire sur pied droit,
pied gauche)

L'après-midi :

- Mêmes activités du matin (sur deux skis)
- Prise du fil neige sur 1/3, puis lâcher le fil et redescendre skis parallèles
- Tomber / se relever

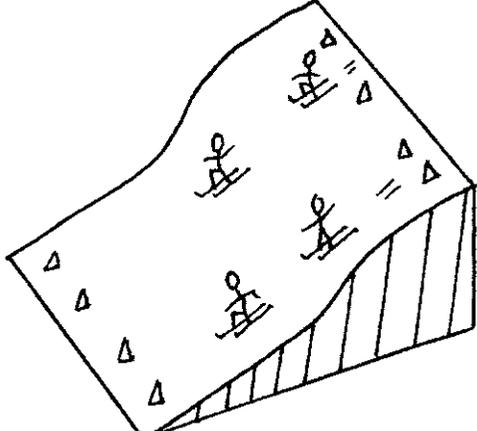
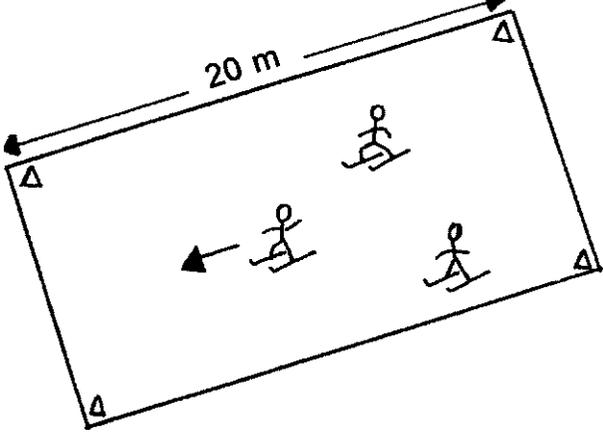
Sur deux skis

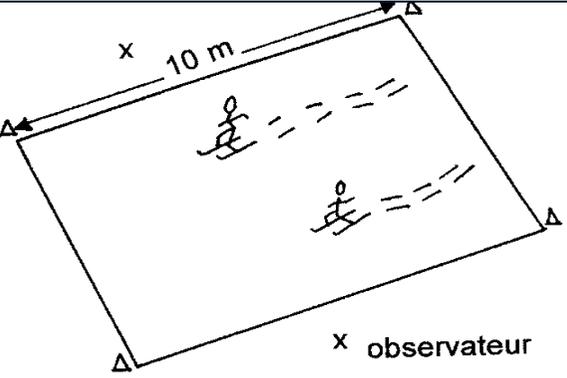
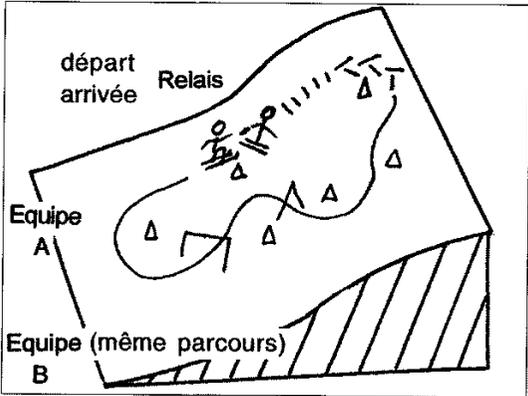
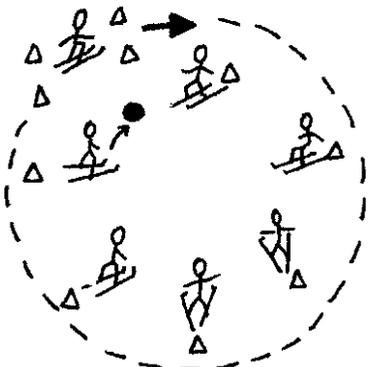
Jeux sans ski

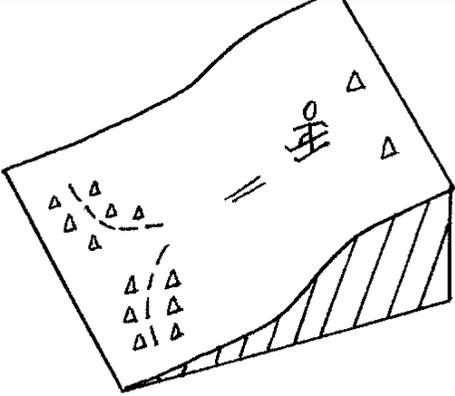
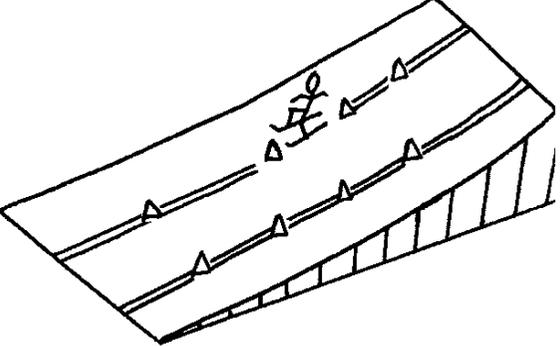
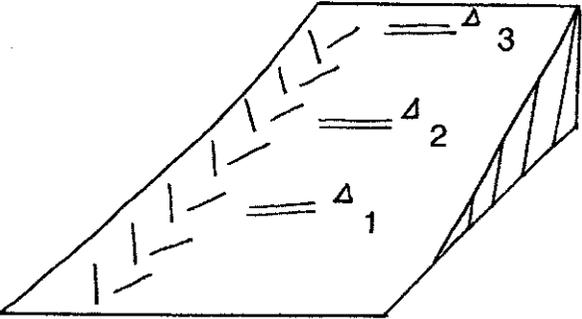
- Jeux de relais
- Jeux de neige (bonhomme de neige, glissade...)

« Glisser, se propulser »

Matériel nécessaire :	Une dizaine de coupelles de couleurs (ou plots) Un ballon
------------------------------	--

Situations d'apprentissage possibles :	Schéma	Niveau / Organisation
<p>► La hola : descendre en trace directe en faisant le plus grand nombre possible de flexions/extensions.</p> <p>Matériel : cônes, bâtons, coupelles, foulards.</p> <p>Variante : sur piste à forte déclivité il est possible de se passer du matériel.</p>		<p>Tous niveaux Dispositifs en parallèle Pistes blanches, vertes ou bleues selon niveau</p>
<p>► Les balancés : se déplacer en s'aidant des bras et en faisant des pas alternatifs glissés.</p> <p>Variante : par deux, se suivre en imitant le premier.</p>		<p>Tous niveaux Individuel Pistes blanches, vertes ou bleues selon niveau</p>

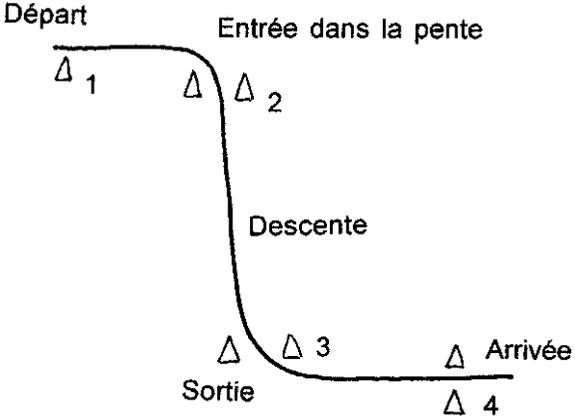
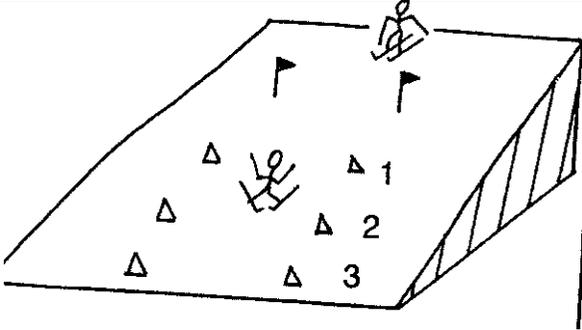
<p>- Le lièvre bondissant : se déplacer en foulées bondissantes pour laisser des traces sur la neige.</p>		<p>Tous niveaux Groupes de 2 Pistes blanches, vertes ou bleues selon niveau</p>
<p>- Le relais : réaliser un circuit le plus vite possible et passer le relais à un coéquipier.</p> <p>Réalisable sous forme de parcours si une seule équipe...</p>		<p>Tous niveaux Deux circuits parallèles Pistes blanches, vertes, bleues selon niveau</p>
<p>- Jeu de l'horloge : pour une équipe, se passer un objet (le ballon, peluche...) le plus vite possible sur le cercle ; pour l'autre se déplacer autour du cercle le plus vite possible en relais.</p>		<p>Débutants Deux équipes Pistes blanches</p>

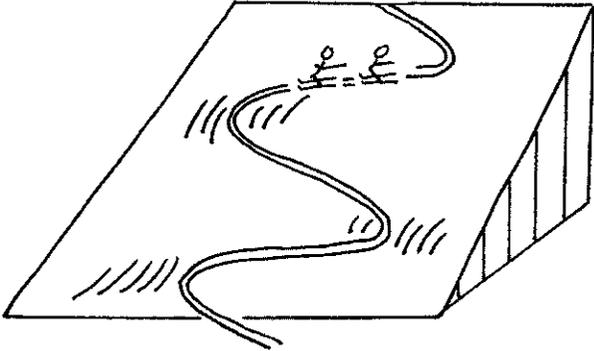
<p>► La courbe : après une trace directe face à la pente, effectuer un virage matérialisé par des plots (droite ou gauche), s'arrêter à contre-pente.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - augmenter ou diminuer l'élan. - sur piste à forte déclivité il est possible de se passer du matériel. <p>Matériel : cônes, bâtons, coupelles, foulards.</p>		<p>Tous niveaux Individuel, en se suivant par deux Sur faible déclivité</p>
<p>- Le dahu : descendre face à la pente, soulever un ski droit ou gauche.</p> <p>Variante : sur piste à forte déclivité il est possible de se passer du matériel.</p>		<p>Tous niveaux Individuel, (Dispositif en parallèle) Sur faible déclivité</p>
<p>► La chenillette : monter en canard jusqu'à un point choisi par l'élève.</p>		<p>Tous niveaux Dispositif en parallèle</p>

« Piloter ses skis »

Matériel nécessaire :

Une dizaine de coupelles de couleurs (ou plots)

Situations d'apprentissage possibles :	Schéma	Niveau / Organisation
<p>► Le grand S : glisser en traversée, entrer dans la pente, effectuer une trace directe, puis sortir par un virage du côté opposé à l'entrée (bien passer entre les portes et garder les skis parallèles dans la pente).</p> <p>Matériel : 4 cônes, ou coupelles, ou 4 bâtons (pour l'entrée 2 et la sortie 3) suffisent.</p>	 <p>Le schéma illustre un parcours en grand S sur une piste. Il est divisé en quatre sections : 'Départ' (à gauche), 'Entrée dans la pente' (à l'apex), 'Descente' (sur la pente) et 'Arrivée' (à droite). Des triangles numérotés de 1 à 4 marquent des points clés : le triangle 1 est au début du départ, le triangle 2 est à l'entrée de la pente, le triangle 3 est à la sortie de la pente, et le triangle 4 est à l'arrivée. Des lignes courbes indiquent la trajectoire du skieur.</p>	<p>Tous niveaux Individuel Toutes pistes</p>
<p>► Le ralentisseur : glisser en trace directe face à la pente et s'arrêter dans une des trois zones.</p> <p>Variante : s'arrêter de deux façons différentes.</p>	 <p>Le schéma montre une piste représentée en perspective. Trois zones de ralentissement sont indiquées par des triangles numérotés 1, 2 et 3. Des skieurs sont représentés en train de s'arrêter dans ces zones. Des plots ou coupelles sont également placés sur la piste.</p>	<p>Tous niveaux Individuel Toutes pistes</p>

<p>► Le suiveur : pour le suiveur, suivre le pilote en maintenant l'écart et en respectant la trajectoire. Pour le pilote, choisir sa trajectoire.</p> <p>Variante : pour le pilote, choisir des mouvements d'équilibre (lever un pied, sauter...).</p>	 <p>The diagram shows a 3D perspective of a rectangular track. A winding path starts from the bottom left, goes up and right, then curves down and left, then up and right, and finally down and left towards the top right. At the top right end of the path, two small stick figures are positioned side-by-side, representing a pilot and a follower. The track has vertical lines on its right side, suggesting a wall or boundary.</p>	<p>Tous niveaux Par groupe de 3 (un pilote, deux suiveurs) Toutes pistes</p>
<p>► D'un point à un autre, faire le même nombre de virages (trois fois de suite).</p> <p>Variantes : le moins de virages possible, le plus de virages possible, un nombre donné de virages.</p>		